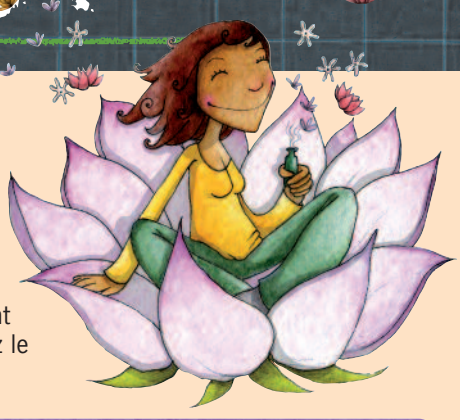
LES HUILES ESSENTIELLES BIO



Grâce aux huiles essentielles, utilisez les principes actifs des plantes pour soulager les petits maux du quotidien !
Mais attention, c'est du concentré : imaginez que pour produire 1 litre d'huile essentielle, il faut près de 3 000 citrons ou environ 150 kg de fleurs de lavandin ou encore plus de 4 000 kg de pétales roses (soit 1 ha de culture) !!
Alors au risque de se répéter, **les huiles essentielles s'utilisent avec par-ci-mo-nie.** Quelques gouttes suffisent pour diffuser les bienfaits des plantes à l'organisme. Suivez le guide, pour mieux connaître ces huiles vertueuses…

HUILE ESSENTIELLE (ESPECE BOTANIQUE)	PROPRIÉTÉS: Antiseptique	Maux d'hiver	Confort musculaire & articulaire	Confort circulatoire	Digestive	Anti-insecte	Relaxante	Respiratoire	Soin de la peau
Bois de rose *Aniba rosaeodora* 1 à 2 gouttes dans sa crème de jour ou une huile de soin.							✓		✓
Camomille romaine *Chamaemelum nobile* 2 gouttes sur plexus solaire en cas de stress, choc, angoisse.							✓		✓
Citron zeste *Citrus limomum* Tonique et raffermissant du corps.	✓			✓	✓				✓
Citronnelle *Cymbopogon nardus* Excellent répulsif anti moustique, sur la peau ou les vêtements.						✓			
Eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora* Idéal en massage pour soulager les articulations.			✓			✓			
Eucalyptus radié *Eucalyptus radiata* 2 gouttes sur un mouchoir, à inhaler en cas de rhume.		✓						✓	
Gaulthérie couchée *Gaultheria procumbens* Soulage les articulations. Ne pas utiliser si allergie à l'aspirine.			✓						
Géranium bourbon *Pelargonium asperum* En cas de mycoses cutanées.						✓	✓		✓
Hélichryse italienne *Helicrysum italicum* En cas d'hématomes ou problèmes de circulation sanguine.				✓					✓
Lavande aspic *Lavandula latifolia/spica* En cas de piqûres d'insectes, de mycoses. Très bon antiseptique.	✓						✓		✓
Lavande vraie *Lavandula augustifolia* Indispensable dans la trousse familiale. Apaisant. Purifiant sur la peau.	✓		✓				✓		✓
Lavandin super *Lavandula burnatii* Décontracturant, idéal pour préparer ou récupérer après l'effort.			✓				✓		
Menthe poivrée *Mentha piperita* En cas de maux de tête, 1 goutte sur les tempes (effet réfrigérant intense).			✓		✓		✓		
Niaouli *Melaleuca quinquenervia (Chémotype : linéole viridiflorol)* Maux d'hiver : 2 gouttes sur thorax et dos.		✓						✓	
Orange douce *Citrus sinensis* Favorise la digestion, la détente et l'endormissement.	✓				✓		✓		
Pamplemousse *Citrus paradisii* Excellent désinfectant et purifiant en diffusion.	✓								
Patchouli *Pogostemon cablin* Favorise la régénération cellulaire, apaise les inflammations cutanées.			✓						✓
Petit grain bigaradier *Citrus aurantium amara* Favorise l'endormissement, calmant.	✓						✓		
Pin sylvestre *Pinus sylvestris* Notes balsamiques. Décongestionnant et revigorant pour l'hiver.		✓	✓					✓	
Ravintsara *Cinnamomum camphora (Chémotype : 1-8 cinéole)* Maux d'hiver : 2 gouttes sur le thorax et le dos en friction.	✓	✓						✓	
Tea tree (ou arbre à thé) *Melaleuca alternifolia* Excellent antiseptique cutané, idéal en cas d'acné.	✓	✓							✓
Ylang-Ylang complète *Cananga odorata* Notes florales et exotiques : huile féminine par excellence.			✓				✓		✓

Huile photosensibilisante — APPLICATION : Inhalation — Diffusion — Massage — Bain — Application locale

Laquelle choisir ?

À chaque huile essentielle, son nom et son usage

Une huile de lavande : oui, mais laquelle ? Chaque plante a des actions bien spécifiques en fonction de sa composition biochimique : c'est le chémotype. Il est identifié par le nom botanique complet (genre, espèce, variété), parfois suivi du nom de la molécule principale. Cette carte d'identité à la fois botanique, chimique et biologique varie selon l'espèce de la plante, le lieu où elle a poussé, les conditions de récolte… **Pour repérer l'huile qu'il vous faut, lisez bien l'étiquette !**
Exemples : *Lavandula augustifolia ou Lavandula spica, Eucalyptus radiata, Eucalyptus citriodora ou Eucalyptus globulus.*

MODE D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

PAR LA PEAU

Massage pour le corps
Dilution de 5 à 10 %, soit 5 à 10 gouttes dans 1 cs d'huile végétale.

Application locale ou soin cosmétique
Dilution de 1 à 2 %, soit 1 à 2 gouttes dans 1 cs d'huile végétale ou de crème neutre.

Bain
Dilution de 10 à 15 gouttes dans 2 cs de base neutre pour bain ou de gel douche.

PAR LE NEZ

Diffusion dans la maison
4 à 5 gouttes sur un brûle-parfum OU 10 à 20 gouttes dans un diffuseur électrique pendant 15 mn 2 fois par jour.

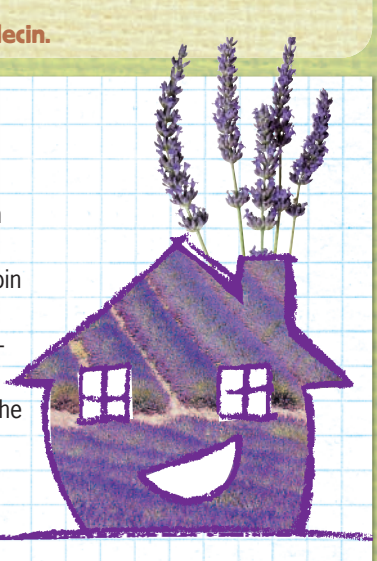
Inhalation
4 à 6 gouttes dans un bol d'eau chaude : respirez 5 mn les vapeurs parfumées avec une serviette sur la tête. 2 à 3 gouttes sur un mouchoir ou sur l'oreiller.

PAR LA BOUCHE

Pour ce mode d'utilisation, consultez votre médecin.

Éveillez vos sens aux huiles essentielles… partout dans la maison !

- **Une poubelle assainie :** 3 à 4 gouttes d'HE de citron sur un coton placé au fond de la poubelle
- **Des toilettes désodorisées :** 4 à 5 gouttes de lavandin ou pin sur une pierre poreuse
- **Un réfrigérateur qui sent bon :** 1 goutte d'HE de lavande + 1 goutte d'HE de pamplemousse sur une pierre poreuse
- **Du linge repassé et parfumé :** 3 gouttes de lavande, menthe ou ylang-ylang dans l'eau du fer à repasser
- **Un dessert parfumé :** 3 gouttes d'HE d'orange douce dans une brioche (mélanger au beurre pour 500 g de farine)



Ma trousse « Premiers soins »

Les 10 huiles indispensables : Citron zeste, Citronnelle, Eucalyptus radié, Gaulthérie couchée, Hélichryse italienne, Lavande aspic, Lavande vraie, Menthe poivrée, Ravintsara, Tea tree.

ATTENTION ! LES HUILES ESSENTIELLES SONT DES PRODUITS ACTIFS ET TRÈS CONCENTRÉS. RESPECTEZ LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.

- Ne pas utiliser chez les enfants. Conserver hors de leur portée.
- En cas d'incident, contacter le centre anti-poison.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes sujettes aux allergies ou aux crises d'asthme, les personnes sous traitement médicamenteux.
- Consulter un médecin pour toute indication thérapeutique et toute prise orale des huiles essentielles.
- Ne pas s'exposer au soleil après l'application d'huiles essentielles dites photosensibilisantes : elles peuvent provoquer des taches indélébiles sur la peau.
- Ne jamais utiliser les huiles essentielles pures. Certaines huiles essentielles peuvent s'avérer très irritantes et créer des réactions cutanées allergiques.
- Ne pas appliquer les huiles essentielles sur les muqueuses, sur les yeux ou le contour des yeux.
- Ne jamais utiliser en diffusion les huiles essentielles trop fortes telles que menthe, girofle, marjolaine.
- Conserver les flacons d'huiles essentielles dans un lieu sec et à l'abri de la lumière.

LES HUILES VÉGÉTALES BIO

LES HUILES VÉGÉTALES, C'EST PAS SEULEMENT POUR LA VINAIGRETTE !

Les huiles extraites de certaines graines, noix ou fleurs offrent aussi des vertus cosmétiques. Utilisées pures comme huile de beauté ou de soin, elles sont aussi le support idéal des huiles essentielles, notamment pour préparer une huile de massage.

LES HUILES VÉGÉTALES ET LEURS VERTUS	HUILES DE BEAUTÉ – VISAGE: Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	HUILES DE BEAUTÉ – CORPS: Cheveux - Ongles	Massage	HUILES DE SOIN: Enfant	Anti-inflammatoire	Vergetures Cicatrices	Peau atopique
Abricot *Régénératrice, adoucissante, antirides.*	X	X					X	X			
Amande douce *Adoucissante, calmante, nourrissante.*	X						X	X	X	X	
Argan *Régénératrice, antirides.*		X		X		X					X
Avocat *Nourrissante, antirides.*		X		X		X	X			X	
Bourrache *Régénératrice, hydratante.*		X	X	X							
Calendula *Anti-inflammatoire, apaisante.*			X						X		X
Calophyllum *Anti-inflammatoire, apaisante.*									X		X
Jojoba *Nourrissante, régulatrice, régénératrice.*	X	X		X	X	X					
Millepertuis *Anti-inflammatoire, apaisante.*			X						X	X	
Nigelle (ou cumin noir) *Anti-inflammatoire, apaisante.*									X		X
Onagre *Antirides, régénératrice.*		X		X	X	X					
Rosier muscat *Régénératrice, antiride, adoucissante.*		X	X							X	

Pour les peaux normales, toutes les huiles végétales peuvent convenir. Il est cependant recommandé de changer régulièrement pour ne pas habituer la peau au même soin.

IDÉES HUILEUSES…

Créez la surprenante synergie entre les huiles végétales et les huiles essentielles (HE) !

Formule relaxante : 20 ml d'huile d'Amande douce + 10 gouttes d'HE de Lavande vraie + 10 gouttes d'HE d'Orange + 5 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang.

Formule anti-courbatures : 20 ml d'huile de Calophyllum + 5 gouttes d'HE de Gaulthérie + 10 gouttes d'HE de Pin maritime + 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné.

Formule réconfort des pieds : 10 ml d'huile d'Amande douce + 5 ml d'huile de Jojoba + 15 gouttes d'HE de Géranium bourbon.

Formule douceur anti-rides : 10 ml d'huile d'Argan + 10 ml d'huile d'Abricot + 2 gouttes d'HE de Bois de rose + 2 gouttes d'HE de Patchouli.

CONSEIL : conservez les huiles végétales à l'abri de la lumière et de la chaleur et utilisez-les dans les 30 mois.

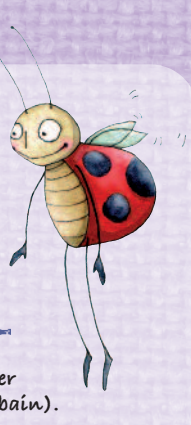
LES HYDROLATS BIO

MÊME APRÈS EXTRACTION DES HUILES, LES PLANTES ONT ENCORE DE LA RESSOURCE !

Deuxième produit de la distillation, les hydrolats et eaux florales enveloppent la peau d'une douceur parfumée. Très employés en cosmétique pour les soins du visage, dans le bain pour les enfants, et bien sûr dans les recettes de cuisine !

8 HYDROLATS ESSENTIELS	Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Yeux fatigués, irrités	Anti-inflammatoire	Bébés	En cuisine
Bleuet *Apaisant des yeux fatigués, calmant des peaux fragilisées ou réactives.*		X	X		X				
Camomille *Éclaircissant pour cheveux blonds.*	X		X			X	X		
Fleur d'Oranger *Favorise l'endormissement des enfants, très doux pour les peaux délicates.*	X		X					X	X
Hamamélis *Tonique pour peaux sensibles aux rougeurs.*	X		X				X		
Lavande fine *Tonique après-rasage, fortifiant des cheveux.*	X				X		X		X
Rose *Apaisante, hydratante pour peaux sèches et sensibles.*	X	X	X	X				X	X

Comment les utiliser ?



Cosmétique visage : en lotion nettoyante ou en tonique le matin.

Soin du corps : en compresse sur les yeux fatigués ou sur le corps, en bain (2 cs dans l'eau du bain).

Soin des bébés : en lotion nettoyante sur les peaux irritées avant d'appliquer quelques gouttes d'huile végétale ou en bain (1 cs d'eau florale dans l'eau du bain).

En cuisine : 1 cs dans les gâteaux ou les crèmes dessert, sur une salade de fruits.

CONSEIL : conservez les hydrolats au réfrigérateur.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Les huiles essentielles : médecine d'avenir, Dr J-P Willem. Éd. du Dauphin.

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles, Dominique Baudoux. Ed. Amyris.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 911 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Marion Cordonnier - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Chateaubourg Cedex, entreprise imprimVert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique Document non contractuel - 12/2009 - V2 - BF3111

NOTRE CHARTE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr